

Podwieczorek

Tydzień 1

Dzień 5 - 6

Melon i orzechy nerkowca.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(5 - 6 dzień)**

Wartość energetyczna: 1968 kcal

Białko: 86 g

Węglowodany: 272 g

Tłuszcz całkowity: 65 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 24 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 21 g

Cholesterol: 128 g

Błonnik: 40 g

Składniki:

3 plastry melona (ok. 250 g)

15 g orzechów nerkowca

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak